



令和7年9月献立表



東京都立調布特別支援学校

| 日 | 献立名 | | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 1人あたり たんぱく質と 脂質 | メモ |
|-----|--------------|------------------------------------|----|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1月 | 始業式 | | | | | | | |
| 2月 | 短縮時程 | | | | | | | |
| 3月 | カレーライス | ごまドレサラダ カルピスポンチ | ○ | 牛乳、豚肉、ヨーグルト、カルピス | ごはん、米粒麦、油、バター、米粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま | にんにく、生姜、玉葱、人参、りんご、トマト、青梗菜、キャベツ、とうもろこし、みかん、桃 | 543 18.1 16.6 | 3日(水) カレーライス 2学期最初の給食は食べやすいカレーライスにしました。辛い味付けは食欲を増やしてくれます。  |
| 4月 | ごはん | 鮭のみそマヨネーズ焼き のり酢和え すまし汁 ぶどう | ○ | 牛乳、鮭、海苔、豆腐、みそ | ごはん、卵不使用マヨネーズ、砂糖 | 玉葱、人参、ピーマン、にんにく、キャベツ、ほうれん草、もやし、長葱、小松菜、ぶどう | 448 22.0 14.9 | |
| 5月 | ごはん | 鶏肉の梅焼き 人参しりしり みそ汁 梨 | ○ | 牛乳、鶏肉、ツナ、卵、みそ | ごはん、砂糖、油、ごま油 | 梅、えのきたけ、人参、もやし、玉葱、キャベツ、小松菜、梨 | 428 22.7 13.4 | |
| 8月 | ごはん | 焼きししゃも 春雨の炒め物 すまし汁 ぶどう | ○ | 牛乳、ししゃも、豚肉、豆腐 | ごはん、緑豆春雨、ごま油、砂糖、ごま | 大根、生姜、長葱、玉葱、人参、ピーマン、椎茸、さやいんげん、小松菜、ぶどう | 437 18.3 13.7 | |
| 9月 | ごはん | 生揚げのそぼろあんかけ 菊花和え みそ汁 | ○ | 牛乳、生揚げ、鶏肉、みそ、油揚げ、わかめ | ごはん、砂糖、澱粉 | 生姜、青梗菜、菊花、小松菜、大根、もやし、玉葱 | 499 24.0 20.5 | |
| 10月 | サンマメン | きゅうりのピリ辛漬け フルーツヨーグルト | ○ | 牛乳、豚肉、ヨーグルト | 蒸し中華麺、澱粉、ごま油、砂糖 | もやし、人参、小松菜、玉葱、たけのこ、白菜、木耳、きゅうり、かぶ、生姜、りんご、みかん、桃 | 433 19.2 12.3 | 9日(火) 重陽の節句メニュー 長寿を願う行事として、中国から日本へ伝わりました。菊の節句ともいわれ、菊の花を飾ったり、お酒に入れたりして飲んだそうです。 給食では、和え物に食用菊を入れました。  |
| 11月 | 黒砂糖パン | チーズオムレツ 南瓜とポテトのサラダ 野菜スープ | ○ | 牛乳、鶏肉、チーズ、卵、ハム | 黒砂糖パン、油、砂糖、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ | 玉葱、ピーマン、赤ピーマン、南瓜、とうもろこし、きゅうり、ほうれん草、キャベツ | 453 22.8 20.4 | |
| 12月 | 胡麻ごはん | 鮭の香味焼き 大豆の五目煮 みそ汁 梨 | ○ | 牛乳、鮭、大豆、昆布、みそ | ごはん、ごま、砂糖、こんにゃく、じゃがいも | にんにく、生姜、長葱、ごぼう、れんこん、人参、椎茸、にら、梨 | 456 24.3 13.3 | |
| 15月 | 敬老の日 | | | | | | | |
| 16月 | 豆腐と豚肉のあんかけ丼 | 中華サラダ 黒蜜ときなこの豆乳寒天 | ○ | 牛乳、豚肉、豆腐、ハム、寒天、豆乳、きなこ | ごはん、米粒麦、油、砂糖、くす粉、ごま油、砂糖 | 生姜、にんにく、長葱、玉葱、人参、たけのこ、しめじ、万能ねぎ、きゅうり、木耳、キャベツ | 509 22.3 17.2 | 12日(金) まごわやさしい献立 15日の敬老の日にちなんで献立です。栄養バランスを整えやすくなるための食材の頭文字からなる言葉です。 ま…豆類 ご…ごま わ…わかめ(海藻) や…野菜 さ…魚 し…しいたけ(きのこ) い…いも |
| 17月 | ごはん | いわしのさんが焼き 大根サラダ 勝浦風たんたんスープ 梨 | ○ | 牛乳、いわし、豚肉、卵、みそ | ごはん、砂糖、澱粉、ごま、ごま油、油 | 玉葱、生姜、大根、赤ピーマン、きゅうり、とうもろこし、にんにく、人参、椎茸、たけのこ、白菜、長葱、梨 | 481 24.4 16.5 | |
| 18月 | きなこ揚げパン | コールスローサラダ 鮭のクリームシチュー ぶどう | ○ | 牛乳、きなこ、鮭、ベーコン、チーズ、生クリーム | コッペパン、油、砂糖、じゃがいも、バター、米粉 | キャベツ、人参、とうもろこし、にんにく、玉葱、マッシュルーム、フロコリー、ぶどう | 553 22.4 27.1 | |
| 19月 | ごはん | 豆腐ハンバーグ しらたきの炒り煮 みそ汁 | ○ | 牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、ひじき、ちりめんじゃこ、油揚げ、みそ | ごはん、油、澱粉、砂糖、しらたき、ごま油 | 玉葱、れんこん、人参、万能ねぎ、南瓜、しめじ | 459 22.7 14.1 | |
| 22月 | ごはん | メダイの西京焼き 海藻サラダ 沢煮椀 小倉ミルクゼリー | ○ | 牛乳、めたい、みそ、わかめ、豚肉、油揚げ、粉寒天、小豆 | ごはん、砂糖、ごま油 | キャベツ、大根、人参、とうもろこし、ごぼう、しめじ、長葱、小松菜 | 450 22.0 14.4 | |
| 23月 | 秋分の日 | | | | | | | |
| 24月 | かきたまうどん | 昆布和え 揚芋餅 | ○ | 牛乳、鶏肉、卵、塩昆布 | 冷凍うどん、澱粉、ごま、じゃがいも、油、砂糖 | 玉葱、人参、椎茸、小松菜、長葱、白菜、水菜 | 495 19.5 15.4 | 17日(水) 郷土料理の日 「千葉県」 月に1回、日本各地の郷土料理・食材を紹介いたします。今月は千葉県です。詳細は裏面をご覧ください。 |
| 25月 | ごはん | 豚肉とイカの煮物 青大豆サラダ すまし汁 | ○ | 牛乳、豚肉、いか、青大豆、なると、豆腐 | ごはん、油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖 | 生姜、玉葱、人参、椎茸、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、三つ葉 | 493 23.2 14.8 | |
| 26月 | 焼肉と小松菜のチャーハン | 千切りサラダ 五目スープ ぶどう | ○ | 牛乳、豚肉、卵、ハム、鶏肉、豆腐 | ごはん、米粒麦、ごま油、油、緑豆春雨、砂糖 | にんにく、小松菜、人参、きゅうり、黄ピーマン、たけのこ、椎茸、長葱、ぶどう | 435 17.3 14.2 | |
| 29月 | ごはん | さばの味噌煮 ごま和え うすくず汁 梨 | ○ | 牛乳、さば、みそ、豆腐 | ごはん、砂糖、ごま、澱粉 | 生姜、小松菜、もやし、人参、玉葱、大根、えのきたけ、梨 | 479 21.7 16.9 | |
| 30月 | ごはん | 油淋鶏 ペッパーナムル にらたまスープ | ○ | 牛乳、鶏肉、卵 | ごはん、澱粉、米粉、油、砂糖、ごま油、ごま | 生姜、長葱、にんにく、もやし、人参、にら、玉葱、木耳 | 486 21.7 19.0 | |

※食材入荷等の都合により、献立・材料を変更する場合があります。御了承ください。

※栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は1.3倍、中学部は1.5倍が目安となっています。

※献立表のイラストは、月刊「学校給食」（全国学校給食協会）、いらすとやのサイトから引用しています。